

「健康づくり」と「生きがいづくり」のお役に立つ

いきいきヘルス体操

第42号



ばたか

98歳 緑川愛子さん



万歳 100歳!



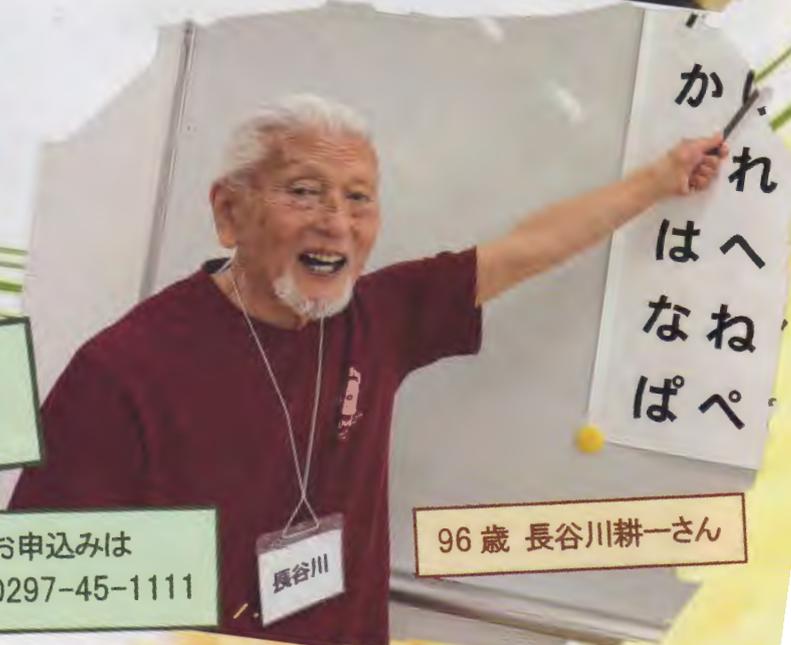
100歳 飯田うたさん

めざせ健康長寿!



97歳 山口きよさん

参加しようヨ!



96歳 長谷川耕一さん

お問い合わせ・お申込みは
健幸長寿課へ 0297-45-1111

長谷川

教室・サロンご紹介



体を動かそう!

<足組みひねり>

～腹斜筋のストレッチ・強化～

- ・左足に右足を乗せて組み、左手で右膝を押える
- ・右手を前方に伸ばし、右後方へ上体をひねる
- ・呼吸を止めずに 15～20 秒程度保持する
- ・反対側も同様に行う



栄町教室



若葉体操教室

<上腕の筋肉の強化>

～上腕二頭筋と上腕三頭筋の強化～

- ・左手の掌をへそから 20cm 離して、左手の掌は顔の方に向ける
- ・右手で左手の手首を軽くおさえる
- ・左手はひじを曲げる、右手はひじを伸ばすように力を入れ 5～6 秒間押し合う
- ・反対側も同様に行う

<お足さま>

～股関節の柔軟性を高める～

- ・右足を左足の太ももの上にのせる
- ・両手で右足首をささえ、カカトをへそに近づける
- ・上げたり、下げたりを数回行う
- ・反対の足も同様に行う



学びの里教室



皆で一緒にやろう!

みずき野あおぞら教室

MOCO フェスタ



現在唯一の屋外教室です。
第2、第4 火曜日にみずき野
広場芝生地で行っています。
青空の下で行う体操は、すが
すがしく大変気持ち良いですヨ



郷州公民館まつり

高野公民館まつり





史跡『がまんの渡し』

今年の大河ドラマは『どうする家康』ですが、守谷市もゆかりの地であります。天下統一後 1615 年に鷹狩りの為訪れ二泊三日した記録が残ってます。太平の世の民情視察、領地視察、戦訓練、健康維持が目的だったようです。江戸に帰る際、利根川が氾濫し危険な状況にもかかわらず、『がまんして渡してくれ！』と將軍の命を受けた船頭衆が最善をつし一行を対岸に渡したことが地名の由来になってます。今後この地域はヤクルト2軍球団キャンプ地として再開発事業エリアになりますが史跡は残しておきたいものです。



食中毒を防ごう

食中毒とは、食中毒菌や食中毒菌が産生した毒素、ウイルスなどに汚染された食品を食べることにより起こる健康被害で、主に急性の胃腸炎を起こしますが、発熱や倦怠感など風邪のような症状を起こすこともあります。原因となる食品は、腐敗と違い、味にも臭いにも変化がなく、食べても異常に気づかないのが特徴です。食中毒の原因の中でも、腸管出血大腸菌 O157、赤痢菌、ノロウイルスなどは感染力が強く、

手指や食品を返して人から人へ感染します。腹痛、下痢、発熱など体に異常がある時は、医師の診察をうけましょう。食中毒予防として食中毒の原因菌を

- 1 「つけない」=洗う！分ける！
- 2 「増やさない」=低温で保存する！
- 3 「やっつける」=加熱処理！
- 4 「持ち込まない」=健康状態の把握・管理！
- 5 「ひろげない」=手洗い、定期的な消毒・清掃！

又、加熱しても死なない菌(ウェルシュ菌・ヒスタミン産生菌)もあります。「カレー」や「スープ」「シチュー」など残った時は小分けにして冷蔵庫に入れてしまう。残った物を食べた時に舌がピリピリとした時は迷わず思いきって捨てましょう！

多肉植物

肥厚し多量の水分を貯えた植物のため頻繁にお水を上げなくても生きていける植物です。夏場は、湿気が多いので月に1回~2回で十分です。“ぷりっと可愛い多肉植物”手間がかからず、誰にでも育てることが出来、インテリアとしても人気です。日当たりの良い場所に置いて楽しみましょう！

コロナ禍の中で見つけた多肉植物♡
寄せ植えを作って見たところ楽しさ
倍増♡ 多肉植物の特徴は茎や葉が



寄せ植え♡

表紙の長谷川さんと飯田さんの 体操風景写真です



すごー！96歳の
長谷川さん膝がこ
んなに曲がります。

おもしろい
体操の動画
をぜひ見せて
ください！



ば た か とは

嚙下体操で「ば」「た」「か」と大きな声を出すことにより嚙下機能の向上を図ります
「ば」は…唇 「た」は…舌 「か」は…喉の奥 を使い鍛えることができます

《体操指導士表彰》

20周年記念特別表彰 (16名)

毛利直美	原田義徳	澤井明美
岡部喜美子	小川桂子	成島八重子
飯泉あや子	西栄子	森山まち子
佐藤洋子	北村ひさ子	小林満子
田子かほる	小西知子	小川章子
石塚シヅイ		

県知事賞

於曾能芳子	鈴木紀子	岡村文男
田中儀一	酒井弘仁	

福祉部長賞

管理者賞

大山徹郎	上野陽一	澤田勉
------	------	-----



俳句

文芸欄

雷に三度起こされ夏もゆく

宇佐美 洋子

夏めくやパタカの風に 笑みのせて

福永 滋子

夕焼けや今日の終りを淡く染め

山田 由利子

たへる人作る人なき梅おちる

浅川 あさ子

短歌

年ゆかばガタが来たりしこの体

我が身守るは体操パタカ

川村 実

次号発行 令和6年2月 原稿締切 12月末日

こぼれ話

～何れ菖蒲か杜若～

(いずれアヤメかカキツバタ)

アヤメもカキツバタも似ていて区別しにくいことからどちらも優れていて甲乙つけがたいときのことわざでたとえられたようにアヤメ、ハナショウブ、カキツバタは、初夏を彩る花でどれもよく似ていますが、すべてアヤメ科の植物です。皆様は、アヤメ、ハナショウブ、カキツバタの見分け方をご存じでしょうか?!

花びらの付け根を見たときに、アヤメは、網目状の模様があり、乾いた土地に生育し、ハナショウブは、黄色い筋が入っていて乾燥地にも湿地にも生育しています。

そしてカキツバタは、白い筋が入っていて、浅い池や沼地に生育する水生植物です。

因みに、端午の節句の時に入る「菖蒲湯」の「ショウブ」は、今までお話したハナショウブとは全く別物です。

菖蒲湯のショウブは、サトイモ科で、葉はそっくりですが、花はとても地味でガマの穂のような花をつけます。

葉には、芳香を持つ精油成分を含んでおり、良い香りがします。端午の節句の菖蒲湯は、ショウブの名が「尚武」や「勝負」を連想させることが理由です。

薬湯として菖蒲湯に浸かることで、男の子がたくましく成長することを願います。

大募集!

県認定のシルバーリハビリ体操指導士を募集しています!

体操指導士になって、自分と地域の方々の健康増進、介護予防のボランティア活動を行ってみませんか。

守谷市では、下記にて、シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会を開催します。

●開催日時(5日間)

- ・10月23日(月) 9:30~15:45
- ・10月26日(木) 9:30~15:45
- ・11月2日(木) 9:30~15:45
- ・11月7日(火) 9:30~15:45
- ・11月10日(金) 9:30~15:45

●開催場所 守谷市役所・大会議室

●費用 無料

●応募先 守谷市役所 健康長寿課
電話 0297-45-1111

是非、応募して下さい。守谷市シルバーリハビリ体操指導士会一同があなたを、お待ちしております。